



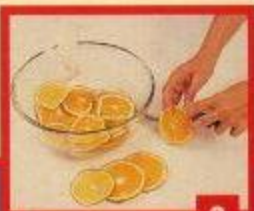
# Conservas Caseras

Deliciosos encurtidos • vinagres • aceites •  
jaleas • mermeladas y chutneys

\$20.00



1



2



3



4

Cómo envasar, esterilizar y preparar más de  
50 recetas saladas y dulces  
Fácil... por pasos.

**intercambio**

EL EXTRANJERO \$2.75 DLS. O SU EQUIVALENTE







# Sumario Conservas



*Ingredientes básicos para preparar conservas*  
*Tipos de confituras o conservas*  
*Equipo de cocina para hacer conservas*  
*Métodos de esterilización*  
*Especias y hierbas utilizadas en la preparación de conservas*

## CÓMO HACER ENCURTIDOS

Receta básica:  
Conservas de chiles  
Pepinillos con semilla de mostaza  
Bolitas de jocoque en aceite de oliva  
Pepinillos  
Tomates verdes  
Rajas de pimiento rojo  
Juliana de pimientos  
Betabels y nabos encurtidos  
Jicamas en vinagre  
Queso en aceite  
Espárragos en vinagre  
Antipasto de berenjenas  
Mantequilla clarificada  
Adobo  
Aceitunas negras  
Chiles secos en adobo  
Queso con vegetales  
Salsa barbecue

## VINAGRES

De vino rojo, de frutas, de limón y de manzana

## ACEITES

Rojo y picante, de nuez y Tal  
De naranja y especias, a la canela y a las hierbas



## CÓMO HACER CHUTNEYS

- |    |                      |    |
|----|----------------------|----|
| 4  | Receta básica:       |    |
|    | Chutney de frutas    | 16 |
| 6  | De mango             | 52 |
|    | De ciruela           | 52 |
| 8  | De mango y tamarindo | 53 |
| 10 | De kiwi              | 53 |



## CÓMO HACER MERMELADAS

- |    |                                |    |
|----|--------------------------------|----|
|    | Receta básica:                 |    |
|    | Mermelada de naranja o toronja | 18 |
| 14 | De chabacano                   | 54 |
| 39 | De fresa                       | 54 |
| 39 | De jitomate con especias       | 55 |
| 40 | De zarzamora                   | 55 |



## CÓMO HACER JALEAS

- |    |                       |    |
|----|-----------------------|----|
|    | Receta básica:        |    |
| 42 | Jalea de ciruela      | 20 |
| 43 | De manzana            | 56 |
| 44 | De jitomate           | 56 |
| 44 | De manzana y menta    | 56 |
| 45 | De blueberry          | 57 |
| 45 | De membrillo          | 57 |
| 46 | De uva                | 57 |
| 46 | De fruta de la pasión | 57 |



## CÓMO HACER CONSERVAS

- |    |                        |    |
|----|------------------------|----|
|    | Receta básica:         |    |
| 48 | Guayabas en almíbar    | 22 |
|    | Duraznos al brandy     | 58 |
|    | Limones                | 58 |
|    | Chabacanos con cerezas | 58 |
| 49 | Salsa de fresa         | 58 |
|    | Higos                  | 58 |
|    | Pera al vodka          | 58 |
| 50 |                        |    |
| 51 | Recetas                | 23 |



# intercambio

ARDES Administración, S.A. de C.V. Directora General Lic. Silvana Moreno • Directora Editorial Isabel Williams B. • Departamento de Circulación Mauricio Valadéz • Director de Ventas de Publicidad Lic. Luis Cámara • Editora Ejecutiva María Carrillo • Diseño Marysol Morán/Alejandra Mondragón • Fotografos Luis Díaz de León/Gerardo Pérez/Javier Melo • Colaboradores Cecilia Galván/Lolita Lomeli/Virgina Morales/Estela Puente/Sandra Riquelme • Jefe de Redacción Mario Julio del Campo • Adaptación Alfredo Carrillo/Trené Aguirre. Atención a la Lectora Leonora del Campo

(C) Conservas Marca Registrada

Noviembre 1997. ARDES Administración, S.A. de C.V.

Conservas es una publicación anual editada por ARDES Administración, S.A. de C.V.

Conservas, título con reserva exclusiva otorgada por la Dirección General de Derechos de Autor según registro 1666/97. Certificado de Licitud de Título de la Secretaría de Gobernación en trámite. Certificado de Licitud de Contenido de la Secretaría de Gobernación (Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas) en trámite.

(D.R.) Derechos Reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin autorización previa -por escrito- de su autor.

ARDES Administración, S.A. de C.V. Oficinas generales: Pedro Romero de Terreros núm. 832, Col. del Valle, México, D.F., teléfonos 639-2140 y 639-7808. Impresa en México en los Talleres de Litografía Magna Snc, calle "E" núm. 6, Parque Industrial Puebla 2000, Puebla, Puc. teléfonos 87-7271, 82-7272 y 82-6425. Oficinas de Publicidad: Pedro Romero de Terreros núm. 832, Col. del Valle. Teléfonos: 543-1032, 543-3410 y 543-1272. Distribución en el Interior de la República, CITEM, Av. Tasqueña núm. 1798, Col. Pasos de Tasqueña 04250, México, D.F. En el Distrito Federal: Unión de Expendedores y Vendedores "Después de la Revolución y Hoy". Sempio Rendón núm. 87, Col. San Rafael 06470 México, D.F. Distribuidores en el extranjero: Guatemala, De la Riva Herrera, teléfonos: 21-616-21-805; Panamá, Distribuidores Panamás, S.A. teléfonos: 21-7015, 21-8894; Puerto Rico, Agencia de Publicaciones de Puerto Rico, Inc. teléfonos 788-8306; República Dominicana, Agencia de Publicaciones Dominicana C.A. teléfono 532-0261; Honduras, Agencia de Publicaciones de Honduras, S.A. de C.V., teléfonos 27-2439 y 27-1012; El Salvador: Impresores, S.A. teléfonos 243-1044 y 243-6380; Costa Rica, Agencia de Publicaciones de Costa Rica, S.A. teléfonos: 283-5551 y 283-5741. Selección de Color: Productos Amortés, S.A. de C.V. Amortés núm. 137, Col. del Valle. Teléfonos 687-1426 y 687-1850.

Precio por ejemplar \$20.00

Editor Responsable: Liliana Moreno  
Printed in MEXICO

## Ingredientes básicos para preparar conservas



azúcar  
**intercambio**

Este delicioso ingrediente se requiere para la conservación, el sabor y el proceso de jaleas, mermeladas, gelatinas y conservas.

Mientras más pectina contenga la fruta naturalmente, mayor cantidad de azúcar requerirá para que cuaje. Si una fruta tiene alto contenido en pectina, se le añadirá una y media veces su peso en azúcar. La fruta con mediano contenido de pectina requerirá su peso equivalente en azúcar y si la fruta tiene bajo contenido en pectina, se le añadirá ácido cítrico, pectina y azúcar en la misma cantidad que la fruta.

Hay que agregarla oportunamente: si el azúcar se añade a la conserva antes de que esté realmente suave la fruta, ésta se endurecerá y por más que se cocine permanecerá dura.

Este efecto endurecedor puede ser aprovechado deliberadamente en el caso, por ejemplo, de que se requiera que fruta tan suave como las fresas o las frambuesas permanezcan enteras. Basta con espolvorearlas con azúcar y dejarlas reposar durante una noche, antes de cocinarlas.

El azúcar granulada es la más usada para las conservas dulces, ya que el azúcar morena, que también se puede usar, tarda más en disolverse y cambia el color y el sabor de la conserva. También puede utilizar piloncillo.

### pectina

Es una sustancia natural de consistencia gomosa que se encuentra en las células de las frutas. La pectina es extraída de la fruta por medio del ácido que también está presente en la fruta y se libera durante el proceso de cocción.

La fruta verde contiene más pectina que la madura.

La pectina líquida se vende en las tiendas especializadas en fiestas infantiles pero puede hacerla en casa.

1. Pique 750 gramos de cáscaras y corazones de manzana y hiérvalas con cuatro tazas de agua, moviendo ocasionalmente durante 45 minutos aproximadamente, o hasta que se haga una pulpa.
2. Déjelo enfriar un poco y pase el contenido a una coladera de cedazo.
3. Deje escurrir en un tazón durante 12 horas en un lugar fresco. No lo mueva.
4. Ponga una cucharadita del líquido colado en un envase de vidrio y agregue una cucharadita de alcohol de grano (ginebra o vodka).
5. Tape el envase y agite el contenido. Déjelo reposar cinco minutos. Si se forman unas bolitas gelatinosas, quiere decir que ha obtenido un buen contenido de extracto de pectina.
6. Refrigere.







### Contenido de pectina en las frutas

ALTO	MEDIANO	BAJO
ciruelas rojas	frambuesas	plátanos
ciruelas negras	chabacanos	moras azules
manzanas verdes	ciruelas amarillas	cerezas
arándanos	higos	fresas
naranjas	uvas	piñas
limas	manzanas	nectarinas
limones	maduras	duraznos
perones	moras	mangos
grosellas	zarzamoras	melones
		guayabas



### ácido cítrico

Está presente naturalmente en las frutas, pero puede complementarse añadiendo jugo de limón. En el caso de zarzamoras maduras, fresas, peras, perones, manzanas rojas o cerezas ponga media cucharadita de ácido cítrico o dos cucharadas de jugo de limón por cada kilo y medio de fruta baja en pectina.

## intercambio

### sal

La sal de mesa sirve para hacer pepinillos en conserva aunque es mejor utilizar sal pura en grano.



### vinagre

Se obtiene por fermentación acética de los líquidos alcohólicos.

El vinagre y el limón ofrecen las mismas ventajas y producen el mismo efecto: activan la coagulación de las proteínas de la superficie a causa del calor, e impiden que las proteínas solubles se disuelvan.

Existen varios tipos de vinagre: blanco de caña, de manzana, de vino tinto, de champaña, de vino blanco, de jerez, con sabores naturales como hierbas finas, etcétera, pero el vinagre ideal para las conservas es el blanco de caña.



### aceite

Es una sustancia líquida grasa. Los aceites vegetales son los que se usan para cocinar. Estos pueden ser extraídos de semillas de frutos y hasta de raíces.

Cuando el aceite proviene de un solo vegetal, se le conoce como "puro". La mayoría de los aceites que se compran en las tiendas son refinados, esto da como resultado que su sabor, color y olor sean neutros. También se pueden encontrar aceites con el término de "vírgenes" a "naturales", que no han sido refinados y por lo tanto conservan el

olor, color y sabor de donde provienen. Los diferentes tipos de aceites son de maíz, de cártamo, de girasol, de soja, de oliva, de ajonjolí y mixtos. Los ideales en la preparación de conservas son el de maíz y el de oliva.



## Tipos de confituras o conservas

**intercambio**

### ate o jamoncillo

Es una confitura dulce gruesa, que contiene fruta ya sea en trozos o entera. Debe conservar la forma que le dio el molde y su consistencia es suave.

Si quiere hacer un ate bajo en azúcar, reduzca la cantidad sólo en un 20%, ya que de lo contrario no cuajará.

### jalea

Es una tierna confitura hecha con jugo de fruta, es suave pero lo suficientemente firme como para conservar su forma. Las jaleas son transparentes, ya que su claridad depende del lento colado de la fruta cocinada sin azúcar. La cantidad de agua empleada en su elaboración, afecta la intensidad del sabor y la consistencia.

### mermelada

Es una confitura dulce hecha a base de frutas cítricas. Las naranjas sevillanas hacen una excelente mermelada para quienes gustan del sabor ligeramente amargo. Las naranjas dulces dan una apariencia opaca, ya que la pulpa no se torna transparente en el proceso. Las mermeladas pueden tener trocitos, rajitas o ralladura de frutas. La fruta, que debe estar completamente seca, se cubre con azúcar y se deja reposar durante toda la noche para que suelte sus jugos. Luego se hierve varias veces por lapsos breves sin añadir agua, así la fruta sacará sus jugos sin perder su fresco sabor.

### conservas

Son hechas con la fruta entera o picada puesta en un jarabe ligero. Para preparar duraznos y otras frutas similares, basta con cocinarlas en agua con azúcar y canela o especias, hasta formar un almíbar o jarabe.



*chutney*

Es una mezcla agri dulce de verduras picadas y fruta cocinada con hierbas o especias, vinagre y azúcar. La fruta no debe estar demasiado madura. Los pedazos gruesos de frutas o verduras deben ser hervidos primero en vinagre para suavizarlos y luego se cocinan lentamente con los demás ingredientes hasta que la mezcla esté suave y espesa, sin escurrir líquido. El chutney debe ser meneado con frecuencia con una cuchara de madera, durante su preparación.

***intercambio***

*encurtido*

Es un tipo de conserva con trozos de verduras que requiere de un tiempo menor de cocción.

*salsas o adobos*

Las frutas o vegetales son pasados por un cedazo, o hechos puré después de cocerse en vinagre con especias y luego batidos hasta lograr una consistencia cremosa.



### guantes

Prendas para cubrir las manos, en la cocina se usan de plástico, sobre todo cuando va a limpiar chiles.

### cedazos y coladeras

Los hay de plástico o nylon resistentes al calor, o metálicos.

### tazas refractarias para medir

Esenciales para medir y verter mezclas calientes.



### cucharitas de medir

Útiles instrumentos de cocina que sirven para la medición de pequeñas porciones como sal, azúcar o especias.

### tabla

Pedazo de madera liso y pulido que se utiliza para picar, cortar o rebanar.



consejo

Compre etiquetas adhesivas con un buen espacio para anotar. Escriba el nombre, los ingredientes de la conserva y la fecha de elaboración.

## intercambio



### cacerola

La cacerola debe tener paredes altas y si se puede, un mango para agarrarla. No debe llenarse a más de la mitad cuando se preparan mezclas endulzadas y también debe darle espacio suficiente a la salsas y otras mezclas saladas. Su base debe ser plana y pesada para que el calor sea distribuido uniformemente. El material debe ser acero inoxidable o aluminio reforzado. No debe usarse cacerolas de cobre ni de bronce o latón, a menos que así lo especifique la receta.



### bolsa de manta de cielo

Se utilizan para poner especias o semillas para sazonar, y luego retirar estos ingredientes fácilmente. Amarre la bolsita del asa de la cacerola con un cordoncito lo suficientemente largo para que flote en la conserva que esté haciendo.



## Equipo de cocina para hacer conservas



### frascos con cubiertas y tapas especiales

Use las cubiertas especiales a prueba de ácidos que consisten en una tapa metálica y una rosca también metálica y que cierra a presión. Las tapas de vidrio llevan gomas ajustables y piezas metálicas ajustadas al frasco.

### frascos y botellas

Deben ser especiales para conservas, pues de lo contrario, no resistirán la esterilización. Examínelos cuidadosamente para asegurarse que no tengan roturas, grietas u otros defectos. Si una mezcla caliente es puesta en un frasco defectuoso, éste estallará inmediatamente. Además de que las bacterias pueden penetrar aún por las fisuras más pequeñas y arruinar el contenido.



# intercambio



### cubillos

Los de acero inoxidable evitan la decoloración de frutas y vegetales.



### cucharas y palas de madera

Uselas para menear y revolver, especialmente las mezclas calientes o que contengan ácidos, ya que las cucharas metálicas provocan decoloración en los ingredientes.



### cucharón

Para transferir las confituras de la cacerola a los frascos, sin que haya escurrimientos.



# Métodos de esterilización

## Higiene

El punto más importante para lograr buenas conservas es la higiene. La superficie sobre la que vaya a trabajar, los utensilios, sus manos y sus uñas, deben estar perfectamente lavados con jabón antibacterial.

## Limpieza de los frascos

Existen dos métodos para esterilizar los frascos, **HIRVIENDOLOS EN AGUA O METIENDOLOS EN EL HORNO.**



consejo

Para saber que el sello está bien hecho, quite los broches, sostenga el frasco de la tapa y levántelo, deberá aguantar el peso; si no es así, refrigere el producto y utilícelo antes de una semana.

## En agua

Este método es el más conveniente; los frascos deben estar perfectamente lavados con agua y jabón.

En una olla suficientemente grande para que quepan boca abajo, coloque un trapo al fondo y llene la olla con agua, déjela hervir. Acomode perfectamente los frascos, revisando que estén cubiertos de agua por lo menos por tres centímetros. Deje hervir durante diez minutos, cuidando que los frascos no se toquen entre sí. Esterilice también las pinzas, las tapas, los sellos de goma y los corchos que vaya a utilizar. Saque los frascos y colóquelos boca abajo sobre un trapo esterilizado o déjelos dentro del agua hasta que los utilice.

## En el horno

En una charola para horno perfectamente limpia, coloque un trapo y encima acomode los frascos boca-arriba, alineados. Métalos en el horno precalentado a 160° C, durante diez minutos. Sáquelos y deje que se enfrien un poco antes de llenarlos.

Envuelva cada frasco con un trapo y colóquelos en una olla sin que se toquen unos con otros, sobre una rejilla de aluminio. Llene la olla con agua caliente hasta cubrir los frascos tres centímetros, es importante que revise constantemente el nivel, ya que siempre debe mantenerse. El tiempo para hervirlos varía dependiendo de la conserva; las jaleas y conservas se hierven durante ocho minutos; los productos bajos en azúcar, sal o vinagre deben hervir durante 22 minutos y los chutneys y salsas, 12 minutos.

Cuando estén listos, sáquelos de la olla y déjelos enfriar.

## intercambio



# La esterilización de los frascos

## intercambio



Lave perfectamente los frascos de vidrio y las tapas, sin dejar residuos de jabón.



Llene de agua una olla lo suficientemente grande para que quepan boca abajo los frascos. Coloque un trapo en el fondo y déjelos hervir.



Otra manera de esterilizar es que tape los frascos y los envuelva en servilletas de tela. Cúbralos con agua, tape la olla y deje hervir a fuego medio durante diez minutos.



Si va a esterilizar en el horno, coloque los frascos sobre una charola cubierta con un trapo húmedo.



Revise que las tapas estén perfectamente limpias.



## Especies usadas en la preparación de conservas



**Azafrán**

Se extrae de una planta que se da en España. Son filamentos de color naranja rojizo. Se usa en conservas de frutas en almíbar.



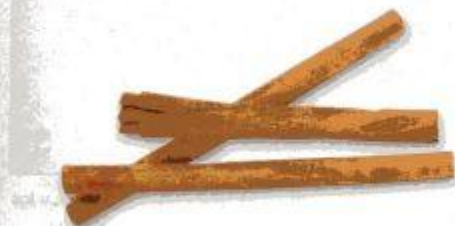
**Pimienta gorda o dulce**

Proviene de un árbol que crece en México. Tiene un color café oscuro grisáceo. Su aroma es una mezcla de nuez moscada, canela y clavo. Es muy usada para condimentar salsas y conservas.



**Anís**

Es una planta que se cultiva en el país. Su aroma es ligeramente dulce, se consigue tanto la hierba como los granos secos. Se usa en la preparación de moles, adobos y conservas dulces y saladas.



**Canela**

Es la corteza de un árbol del grupo de las lauráceas. Es una de las especias mas antiguas. Tiene un aroma dulce y penetrante y un sabor algo picante. Se compra en vaina o en polvo. Se usa en la preparación de moles, adobos o conservas de frutas.



**Pimienta negra**

Proviene de una planta trepadora. Es una frutilla que va madurando verde o roja y finalmente se hace oscura. Depende del grado en que se recojan para que la pimienta sea verde, roja o negra. Es un conservador natural.



**Clavo**

El árbol del que proviene lo da 10 años después de haber sido plantado y vive cerca de 60 años. Se usa para condimentar moles y conservas dulces o saladas.



**Comino**

Es una semilla aromática alargada de color café/verdoso. Se usa como condimento y conservador.

# intercambio

# Hierbas Intercambio

## Perejil

Es una hierba universal. Toda la planta con todo y su tallo es igualmente olorosa. Hay algunas variedades, liso, rosado y Chino; el primero es el más apreciado en la cocina. Es ingrediente indispensable para hacer chimichurri.

## Laurel

Originaria de Asia Menor y el mediterráneo. Es la hierba aromática de uso más extendido, pero hay que usarlo con mesura por su sabor fuerte y porque en exceso puede amargar. Se usa mucho en conservas, ensaladas y en salsas.



## Tomillo

Nativo de Europa, lo hay en muchas variedades. Se usa en salsas y conservas saladas.



## Eneldo

Originario de Asia y aclimatado en Europa y América. Su sabor se parece un poco al del hinojo, aunque más fino. Se usa en la preparación de pepinillos y salsas.



## Orégano

Tiene un diferente aroma según su variedad. Se usa fresco o seco en salsas y conservas.



## Salvia

Es originaria de la región del Mediterráneo aunque se cultiva en varios países. Su aroma es ligeramente alcanforado. Se adiciona en salsas y escabeches.

## Mejorana

Es una variedad del orégano. Se usa fresca o seca, en salsas y conservas.



## Albahaca

Se ha dicho que es la hierba real, por su aroma único e inimitable. Generalmente se come fresca. Es un ingrediente básico para la preparación del pesto y del chimichurri.

## Hierbas de olor

Así se denomina en nuestro país al ramillete que lleva laurel, tomillo y mejorana. Tiene usos múltiples en conservas y salsas.



## Estragón

Es originaria de Siberia y América del Norte. Con frecuencia se le ha llamado la aristócrata de las hierbas finas. Se usa en la preparación de vinagretas, pepinillos, mostazas y salsas.



# Cómo hacer encurtidos

## Conservas de chiles

receta básica

### INGREDIENTES

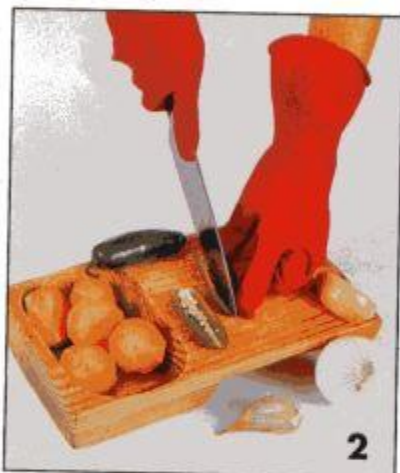
- 250 gramos de chiles jalapeños, manzanos o serranos
- 4 zanahorias peladas y cortadas en rodajas
- 2 cebollas cortadas en cuarterones
- 6 dientes de ajo, pelados y cortados en lajas
- 1 taza de vinagre blanco de caña
- 1 taza de aceite de maíz o de oliva
- 5 pimientas gordas
- 5 pimientas negras enteras
- 5 clavos de olor
- 6 hojas de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- sal al gusto

## intercambio



Tenga a la mano todos los ingredientes ya limpios y secos.

Corte las verduras y los chiles en rebanadas o rodajas, poniéndose unos guantes, para que no le ardan las manos.



1. En una olla a fuego medio, sofía en el aceite los ajos con los chiles.
2. Agregue las zanahorias.
3. Vierta el vinagre, las especias, las hierbas y la sal, tape.
4. Al primer hervor verifique la cantidad de sal y agregue la cebolla, tape, deje hervir cinco minutos y envase en caliente.



Tome el frasco caliente con un trapo para aguantar la temperatura y para que no se resbale fácilmente el frasco.



Conservas  
de chiles



# Cómo hacer chutneys

## Chutney de frutas

receta básica

### INGREDIENTES

- 1/2 kilo de fruta pelada y cortada en trozos pequeños, a escoger: mango, tamarindo, ciruela, guanábana, kiwi, carambolo, etcétera.
- 100 gramos de cebolla rebanada muy finamente
- 3/4 de taza de vinagre
- 150 gramos de azúcar
- 150 gramos de piloncillo partido en trozos
- 50 gramos de pasitas
- 1 cucharada de canela
- 2 cucharadas de chile piquín
- 1/2 cucharada de pimienta negra
- 1/2 de cucharada de jengibre
- 2 chiles serranos picados

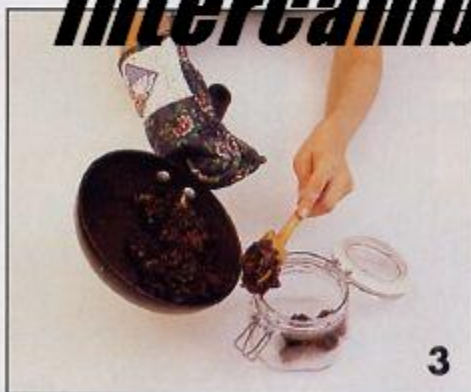


Lave y pele la fruta. Córdela en trozos y apártela en un plato hasta que la vaya a utilizar.

Cocine lentamente los ingredientes, moviendo constantemente hasta que el chutney quede reducido a la pulpa.



## intercambio



Viértalo aún caliente a los frascos, con una cuchara esterilizada.

1. Coloque en un recipiente la fruta y la cebolla.
2. Agregue el vinagre y el resto de los ingredientes y deje hervir a fuego bajo.
3. Una cocción larga y lenta es muy importante para concentrar todos los sabores moviendo continuamente hasta que el líquido se evapore y el chutney haya quedado reducido a la pulpa.
4. Viértalo aún caliente en los frascos esterilizados según el procedimiento. Cierre herméticamente cuando aún esté caliente, con tapas resistentes al vinagre.
5. Deje enfriar, etiquete y almacene.



Chutney  
de frutas



# Cómo hacer mermeladas

## Mermelada de naranja o toronja

receta básica

### INGREDIENTES

- 1 kilo de naranjas valenciana o de toronjas, lavadas
- 2 limones
- 4 litros de agua
- 3 kilos de azúcar
- 6 cucharadas de semillas de cilantro
- 1/2 taza de licor de naranja, seco



Lave perfectamente la fruta y córtela en rebanadas empezando por el centro.

# intercambio

**1.** Parta la fruta a la mitad. Retire las semillas y guárdelas en un pedazo de manta de cielo, amarrada.

**2.** Corte la fruta en rebanadas delgadas y colóquela en un tazón anticorrosivo con el agua y las semillas puestas en la manta de cielo.

**3.** Deje reposar toda la noche.

**4.** Al día siguiente ponga la fruta con el agua en una cacerola y déjela hervir de 45 a 60 minutos, o hasta que la cáscara de la fruta esté suave y la mezcla se haya reducido a la mitad. Deseche la bolsita con semillas.

**5.** Agregue el azúcar y deje hervir lentamente, moviendo hasta que el azúcar se disuelva, espumándola ocasionalmente.

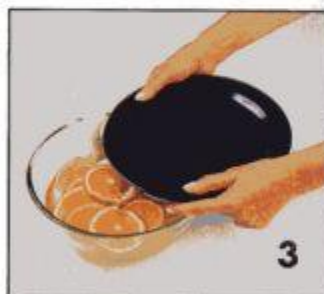
**6.** Añada las semillas de cilantro ligeramente machacadas.

**7.** Hierva nuevamente a fuego fuerte, de 10 a 15 minutos o hasta que tome el punto de mermelada.

**8.** Retire del fuego y déjela reposar unos minutos. Añada el licor y menea rápidamente.

**9.** Viértala en frascos calientes previamente esterilizados y séllelos.

Coloque la fruta con el agua en un recipiente de vidrio.



Tape y deje reposar durante toda la noche.

En un cazo de cobre, ponga las naranjas, añada el azúcar y deje hervir lentamente.





***intercambio***

*Mermelada  
de naranja*



# Cómo hacer jaleas

## Jalea de ciruela

receta básica

### INGREDIENTES

- 1 kilo de ciruelas sin hueso
- 15 almendras amargas
- azúcar al gusto
- 4 cucharadas de brandy

1. Ponga las ciruelas con las almendras en una cacerola, con suficiente agua hasta cubrirlas.
2. Déjelas hervir.
3. Reduzca la temperatura y cocine durante 20 minutos.
4. Cuélelas.
5. Mida el jugo de la fruta que escurrió y ponga la misma cantidad de azúcar.
6. Vierta el jugo y azúcar en una cacerola y hierva hasta que el azúcar se disuelva.
7. Baje la temperatura. Espume.
8. Aumente la temperatura y deje hervir 10 minutos más o hasta que adquiera la consistencia de jalea.
9. Deje enfriar cinco minutos.
10. Espume nuevamente. Añada el brandy y vierta en frascos calientes previamente esterilizados.
11. Sellelos.



Lave perfectamente la fruta.



Ponga las almendras y las ciruelas en una cacerola de cobre.



Cuele el líquido con una coladera de metal o plástico resistente.



Añada la misma cantidad de azúcar que el líquido que escurrió.

# intercambio



*Jalea de  
ciruela*



# Cómo hacer conservas

## Guayabas en almíbar

receta básica

### INGREDIENTES

- 1 1/2 kilos de guayabas
- 2 1/2 tazas de azúcar
- 2 tazas de agua
- 2 rojas de canela

1. Pele las guayabas y haga un corte de cruz en cada una.
2. Colóquelas en una olla y cúbralas con el azúcar. Déjelas reposar una hora.
3. Cubra las guayabas con agua y añada la canela.
4. Póngalas a fuego lento hasta que hiervan. Déjelas 20 minutos y retírelas del fuego.
5. Sin dejarlas enfriar, viértalas en un frasco esterilizado que cierre herméticamente.
6. Sírvalas frías.



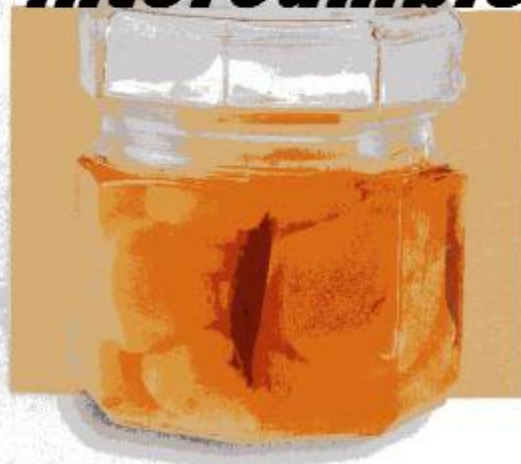
Cubra la fruta con azúcar.

Tenga a la mano todos los ingredientes. Cualquier fruta se puede preparar con esta misma receta (mangos, duraznos, peras, manzanas, etcétera).



Añada el agua y la canela.

## intercambio



Vierta la conserva en un frasco esterilizado y tape aún caliente.





## ***intercambio***

*Bolitas de jocoque en  
aceite de oliva*

*receta pág. 23*

*Pepinillos con  
semilla de mostaza*

*receta pág. 23*





*Pepinillos*  
receta pág. 24



## ***intercambio***



*Tomates verdes*  
receta pág. 24



*Rajas de  
pimiento  
rojo*

*receta pág. 24*

***intercambio***



encurtidos

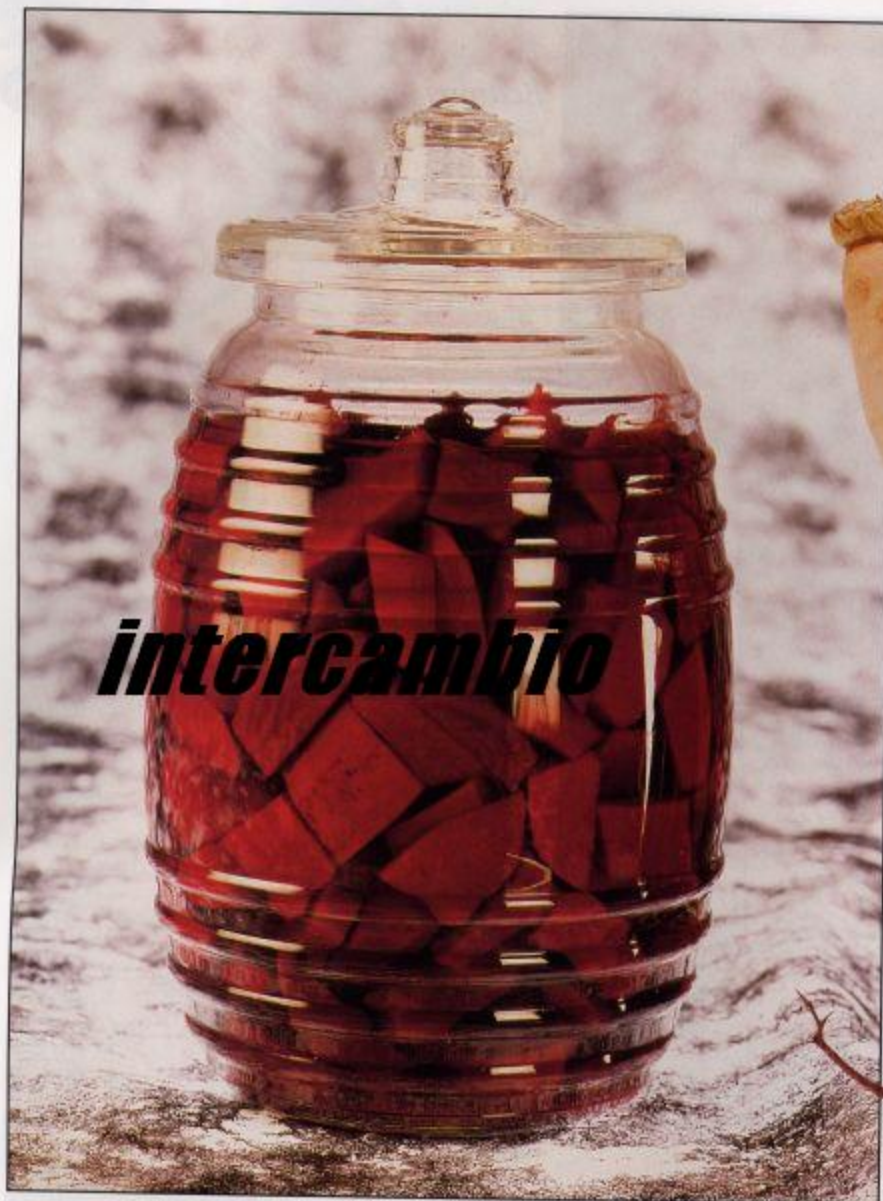
*Juliana de  
pimientos*  
receta pág. 25

***intercambio***

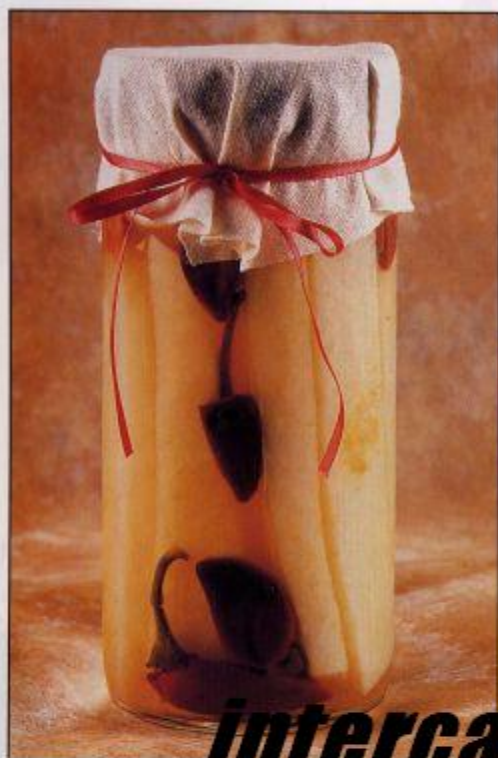
*Betabeles  
y nabos  
encurtidos*

*receta pág. 25*

***intercambio***





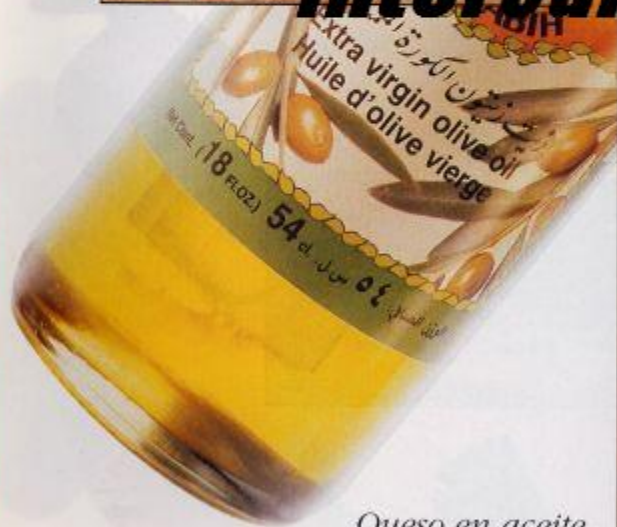


*Jicamas en vinagre*

receta pág. 25

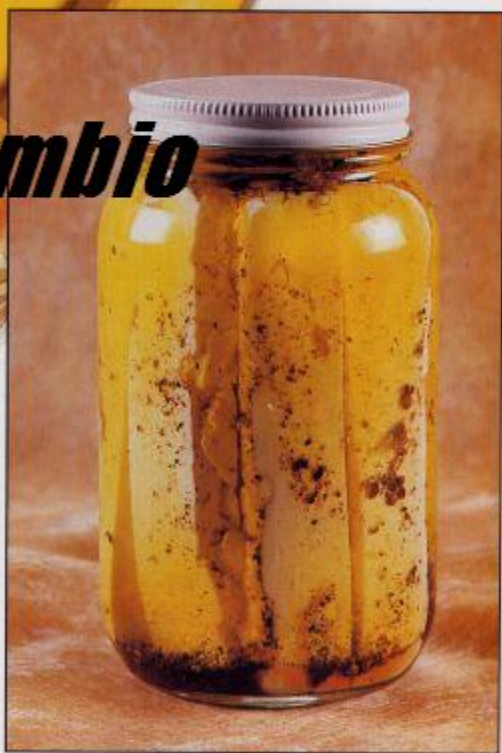


# intercambio



*Queso en aceite*

receta pág. 25

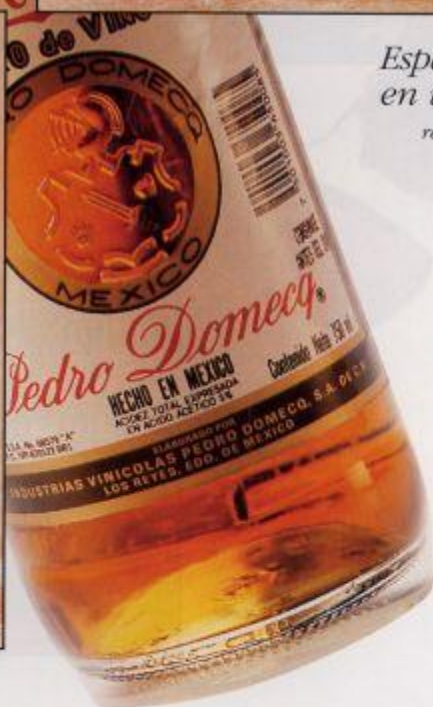




*Antipasto de  
berenjenas*  
receta pág. 26



## intercambio



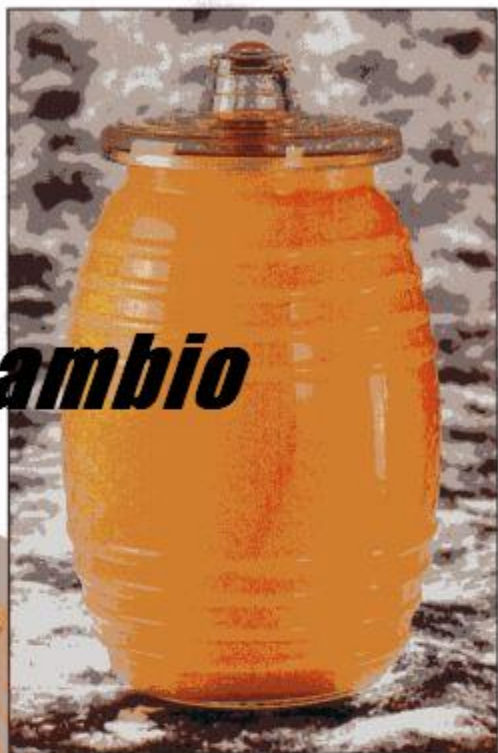
*Espárragos  
en vinagre*  
receta pág. 26



*Mantequilla  
clarificada*

receta pág. 26

***intercambio***



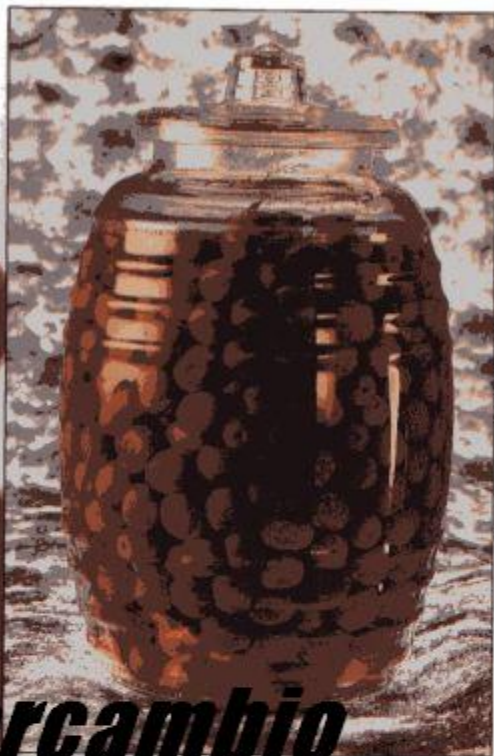
*Adobo*

receta pág. 27

*Aceitunas negras*

receta pág. 27

rojo



***intercambio***



*Chiles secos en adobo*

receta pág. 27



*Salsa barbecue*  
receta pág. 28

# ***intercambio***

*Queso con vegetales*  
receta pág. 28





*De vino rojo*

*receta pág. 29*



*De frutas*

*receta pág. 29*

# ***intercambio***



*De limón*

*receta pág. 29*



*De manzana*

*receta pág. 29*





*Rojo y picante*

*receta pág. 30*



*De nuez*

*receta pág. 30*



*Tai*

*receta pág. 30*

***intercambio***



***intercambio***

*De naranja y  
especias*

*receta pág. 30*

*A la canela*

*receta pág. 31*

*A las hierbas*

*receta pág. 31*





*De mango*  
receta pág. 31

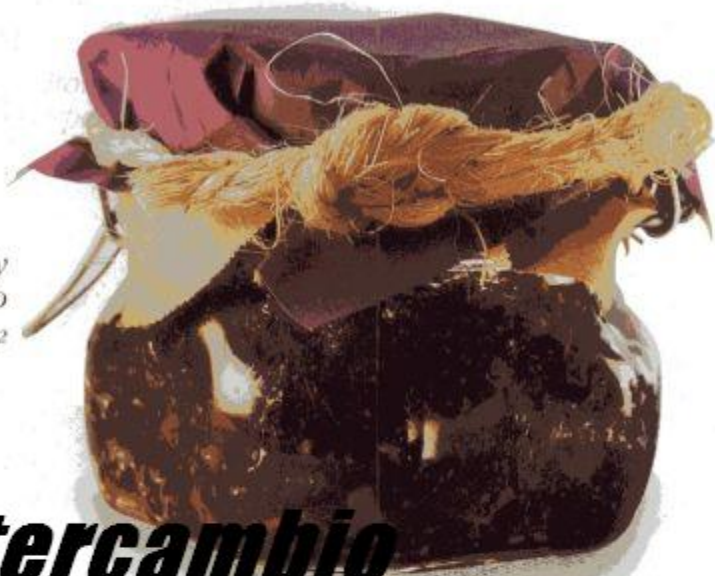
## ***intercambio***



*De ciruela*  
receta pág. 31

*De mango y  
tamarindo*

*receta pág. 32*



## ***intercambio***



*De kiwi*

*receta pág. 32*







*De chabacano*  
receta pág. 32

## ***intercambio***



*De fresa*  
receta pág. 33

*De jitomate  
con especias*

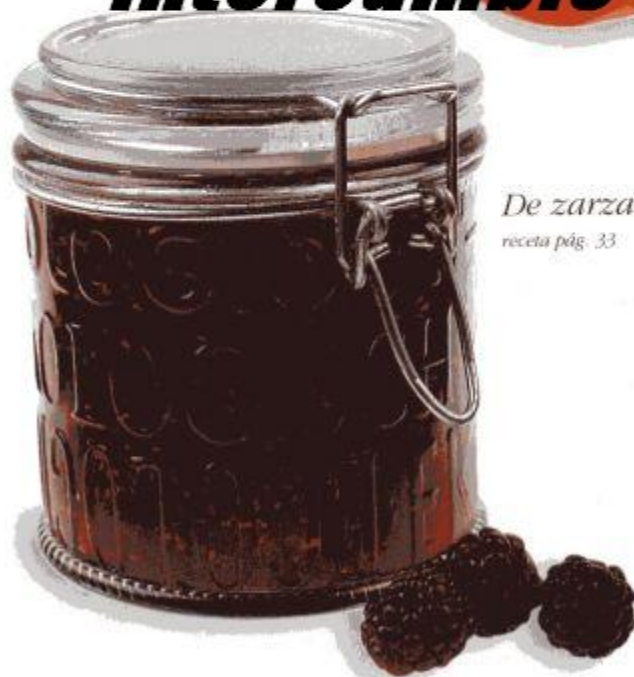
*receta pág. 33*



***intercambio***

*De zarzamora*

*receta pág. 33*

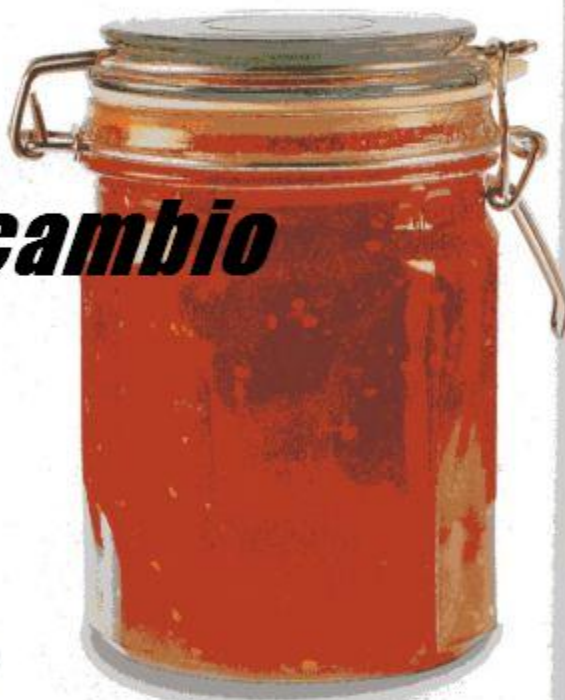






*De manzana*  
receta pág. 34

# **intercambio**



*De jitomate*  
receta pág. 34



*De manzana  
y menta*  
receta pág. 34



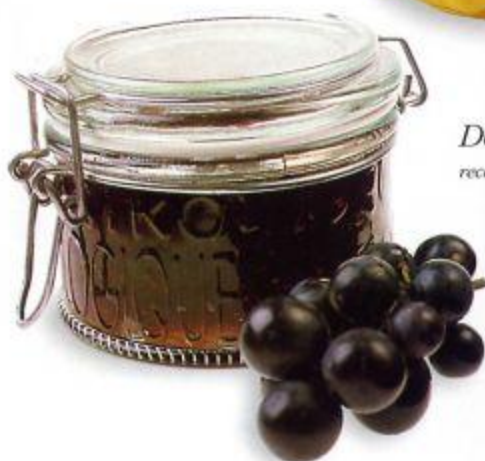


*De blueberry*

*receta pág. 35*

*De membrillo*

*receta pág. 35*



*De uva*

*receta pág. 35*

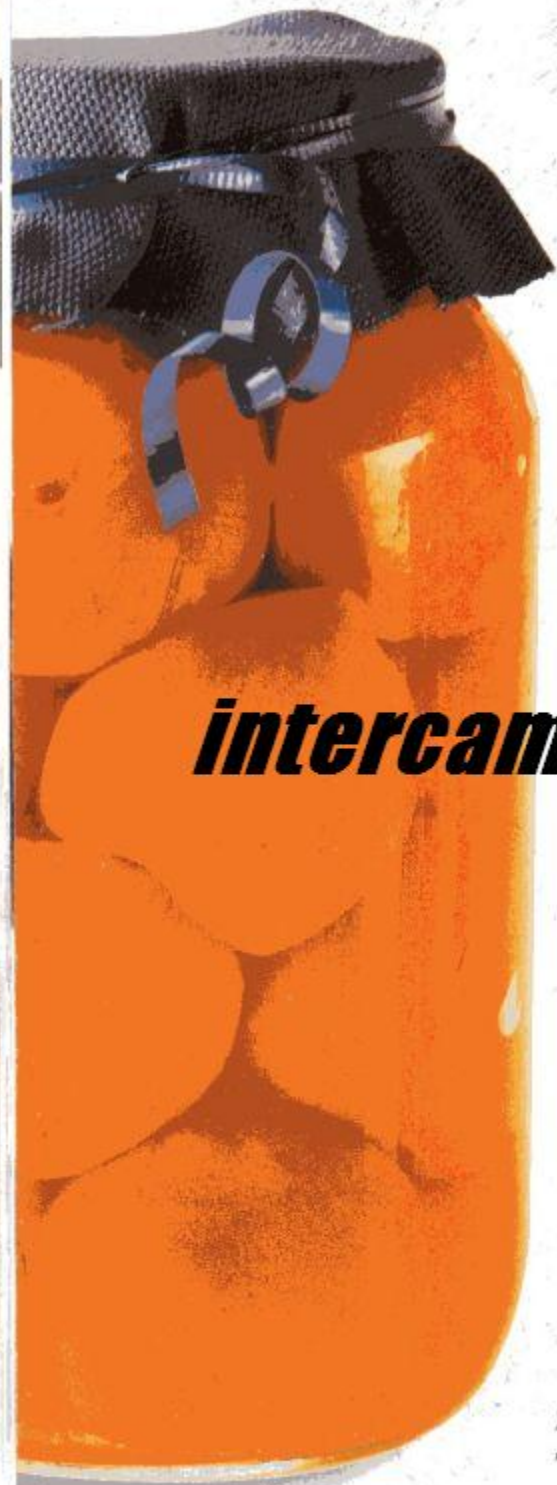
## ***intercambio***

*De fruta de la pasión*

*receta pág. 35*







# ***intercambio***



*Limones*

*receta pág. 36*



*Higos*

*receta pág. 37*



*Salsa de fresa*

*receta pág. 38*



*Chabacanos  
con cerezas*

*receta pág. 37*



*Peras al vodka*

*receta pág. 38*

*Duraznos al brandy*

*receta pág. 36*

# RECETAS

## *encurtidos* **intercambio**

*Pepinillos  
con semilla de  
mostaza*

*foto pág. 39*

*Bolitas de  
jocoque seco en  
aceite de oliva*

*foto pág. 39*

### INGREDIENTES

- 1 1/2 kilos de pepinillos
- 2 tazas de agua
- 3 cucharadas de sal
- 2 cebollas picadas
- 1 1/2 tazas de azúcar
- 1/4 de taza de harina
- 2 cucharadas de semillas de mostaza
- 1 1/2 cucharadas de mostaza
- 2 tazas de vinagre blanco

1. Remoje en agua con sal los pepinillos y las cebollas durante tres horas.
2. En una olla ponga el azúcar, la harina, las semillas de mostaza, la mostaza y el vinagre.
3. Revuelva bien y déjelos a fuego bajo, moviendo constantemente hasta obtener una consistencia espesa.
4. Escorra y enjuague los pepinillos y las cebollas.
5. Póngalos en la mezcla de mostaza. Regréselos al fuego hasta que suelten el hervor y retire.
6. Colóquelos en frascos previamente esterilizados y tibios.
7. Tape cuando se enfríe.

### INGREDIENTES

- 4 litros de jocoque aguado
- 1 litro de aceite de oliva

1. Revuelva muy bien el jocoque y póngalo en una bolsita hecha de manta de cielo.
2. Déjelo durante 24 horas, colocando un plato abajo para que se escurra todo el suero del jocoque, ya que éste debe quedar lo más seco y manejable posible.
3. Haga las bolitas del tamaño de un huevo.
4. Déjelas reposar en una charola dentro del refrigerador durante tres días.
5. Acomódelas en un frasco esterilizado y cúbralas con el aceite.



*consejo*

*Si la salsa quedó aguada,  
No hirvió el tiempo suficiente.*



## encurtidos

## Pepinillos

foto pág. 40

## INGREDIENTES

1 taza de aceite de maíz  
 6 dientes de ajo pelados y  
 cortados en lajas  
 500 gramos de pepinillos  
 limpios  
 1 taza de vinagre  
 1 cucharada de azúcar  
 6 hojas de laurel  
 6 pimientas gordas  
 6 clavos de olor  
 - sal al gusto

1. En una olla, sofria en el aceite los ajos y los pepinillos.
2. Agregue el vinagre, el azúcar, las especias y la sal.
3. Deje hervir durante ocho minutos, tapado.
4. Apague el fuego y envase en un recipiente previamente esterilizado, según las indicaciones.

## Tomates verdes

foto pág. 40

## INGREDIENTES

1 taza de aceite de maíz  
 4 dientes de ajo pelados y  
 cortados en lajas  
 1 taza de vinagre blanco  
 de caña  
 1 cucharada de orégano  
 6 pimientas negras, quebradas  
 - sal al gusto  
 500 gramos de tomates,  
 lavados  
 6 cebollas de cambray,  
 limpias

1. En el aceite sofria el ajo.
2. Agregue el vinagre, el orégano, la pimienta y la sal.
3. Deje hervir durante tres minutos.
4. Agregue los tomates y las cebollas.
5. Deje hervir cuatro minutos más.
6. Apague el fuego y envase herméticamente en un frasco previamente esterilizado según las indicaciones.

Rajas de  
pimiento rojo

foto pág. 41

## INGREDIENTES

1 taza de aceite de oliva  
 5 dientes de ajo pelados y  
 cortados en lajas  
 6 pimientos rojos asados,  
 pelados, limpios y cortados en  
 rajas  
 1/3 de taza de vinagre blanco  
 de caña  
 6 pimientas negras, quebradas  
 - sal al gusto

1. En una sartén fría los ajos en el aceite.
2. Agregue los pimientos, el vinagre, la pimienta y la sal.
3. Tape y deje hervir durante cuatro minutos.
4. Apague y envase herméticamente en un frasco previamente esterilizado, según las indicaciones.

## intercambio

consejo

Siga las indicaciones de esta conserva pero sustituya los tomates por tomatillos o jitomates cerezo. También quedan deliciosos.

## Juliana de pimientos

foto pág. 42

### INGREDIENTES

- 10 pimientos rojos, naranjas, amarillos y verdes
- 3 cebollas fileteadas
- 1/2 litro de vinagre de vino de yema
- 1/2 taza de vinagre oscuro
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de estragón
- 1 1/2 cucharadas de sal

1. Ase y pele los pimientos.
2. Lávelos y quiteles las semillas. Páralos en tiras.
3. Prepare la vinagreta mezclando los ingredientes restantes.
4. Agregue las cebollas y los pimientos.
5. Páselos a un frasco de vidrio esterilizado y deje reposar durante tres días.

## Betabeles y nabos encurtidos

foto pág. 43

### INGREDIENTES

- 2 kilos de betabeles
- 1 1/2 kilos de nabos
- 1 litro de vinagre de alcohol de caña
- 3/4 de litro de agua
- sal de grano al gusto

1. Lave y pele los betabeles y los nabos.
2. Páralos en cuarterones.
3. Colóquelos en un frasco esterilizado.
4. Agregue el vinagre, el agua y la sal.
5. Déjelos reposar durante ocho días.

## Jícamas en vinagre

foto pág. 44

### INGREDIENTES

- 1 taza de aceite de maíz
- 1 jícama pelada y cortada en tiras
- 4 dientes de ajos pelados y cortados en lajas
- 6 chiles de árbol secos, lavados
- 1 taza de vinagre blanco de caña
- sal al gusto
- 1 cucharadita de orégano

1. En una olla sofría la jícama, el ajo y los chiles.
2. Agregue el vinagre y sazone con la sal y el orégano.
3. Deje hervir cinco minutos y envase en un frasco previamente esterilizado según las indicaciones.

# intercambio

## Queso en aceite

foto pág. 44

### INGREDIENTES

- 500 gramos de queso tipo Manchego o panela, cortado en tiras anchas o en cubos
- 5 dientes de ajo pelados
- 2 cucharadas de pimienta negra, molida
- 2 tazas de aceite de oliva

1. En frascos previamente esterilizados según las indicaciones, acomode los pedazos de queso.
2. Exprima el ajo y espolvoréelos con la pimienta.
3. Cúbralos hasta el tope con el aceite de oliva, tápelos y refrigérelos.



## encurtidos

**Espárragos  
en vinagre**

foto pág. 45

**INGREDIENTES**

1 taza de aceite de oliva  
6 dientes de ajo pelados y  
cortados en lajas  
500 gramos de espárragos  
verdes o blancos, sin fibra  
y limpios  
1 taza de vinagre blanco  
de caña  
- sal al gusto  
10 pimientas negras  
quebradas  
10 semillas de anís

1. Sofría los ajos y los espárragos en el aceite.
2. Agregue el vinagre, la sal y las especias.
3. Tape y deje hervir durante cinco minutos.
4. Apague el fuego y envase en caliente en un frasco previamente esterilizado según las instrucciones.

**Antipasto de  
berenjenas**

foto pág. 45

**INGREDIENTES**

1 taza de aceite de oliva  
7 dientes de ajo pelados y  
cortados en lajas  
3 berenjenas cortadas en seis  
a lo largo, y desfiladas (ya  
cortadas, póngalas en agua  
con sal durante una hora)  
1 taza de vinagre blanco  
de caña  
8 pimientas gordas  
8 pimientas negras quebradas  
6 hojas de laurel  
3 ramas de tomillo  
- sal al gusto

1. En una olla sofría en el aceite el ajo con la berenjena.
2. Agregue el vinagre, las especias y las hierbas.
3. Sazone.
4. Deje hervir ocho minutos y apague el fuego.
5. Envase en un frasco esterilizado, siguiendo las indicaciones.

**Mantequilla  
clarificada**

foto pág. 46

**INGREDIENTES**

5 kilos de mantequilla sin sal  
1 puñado de sal gruesa

1. En una olla derrita la mantequilla.
2. Cuando suelte el primer hervor, agréguele la sal.
3. Vaya espumando hasta que se vea el fondo de la olla.
4. Cuando esté tibia pásela a un frasco o vitrola perfectamente limpio.  
No necesita refrigeración.

**Adobo de  
almendra**

sin ilustrar

**INGREDIENTES**

100 gramos de almendras  
1 cucharada de aceite  
1 tanto de la receta de adobo

1. Pele y dore las almendras en una sartén.
2. Muélalas y frías en un poco de aceite.
3. Agregue el adobo preparado y verifique la sazón. Deje hervir durante ocho minutos, tapado.
4. Apague el fuego y envase en caliente en un frasco esterilizado según las indicaciones. Guarde en el refrigerador.

**intercambio**

## Adobo

foto pág. 46

### INGREDIENTES

5 chiles guajillos, desvenados y lavados	1/2 cebolla
5 chiles anchos desvenados y lavados	4 cucharadas de aceite de maíz
1 taza de jugo de naranja, natural o comercial	1/2 cucharadita de cominos molidos
2 dientes de ajo pelados	2 hojas de laurel
	- sal al gusto

1. Ponga a hervir los chiles con el jugo de naranja hasta suavizarlos.
2. En la licuadora muéltalos con el ajo y la cebolla.
3. En una sartén caliente el aceite y vierta el adobo.
4. Sazone con el comino, laurel y la sal.
5. Deje hervir durante cinco minutos.
6. Envase en un frasco previamente esterilizado, según las indicaciones.

# intercambio

## Aceitunas negras

foto pág. 47

### INGREDIENTES

3 kilos de aceitunas negras
2 litros de aceite de oliva
1 cabeza de ajos partida a la mitad
8 hojitas de laurel

1. Escúrrale el líquido a las aceitunas.
2. Colóquelas en un frasco de vidrio previamente esterilizado según las indicaciones y agregue el aceite, los ajos y el laurel.
3. Tape y deje reposar en un lugar fresco.

## Chiles secos en adobo

foto pág. 47

### INGREDIENTES

1 taza de aceite de maíz	1 taza de vinagre blanco de caña
8 dientes de ajo pelados y cortados en lojas	6 pimientas gordas
1/2 coliflor lavada y cortada en ramitos	6 clavos de olor
4 zanahorias lavadas, peladas y cortadas en rodajas	6 hojas de laurel
1 tanto de la receta de adobo	- sal al gusto
200 gramos de chiles morita o chilpotles, perfectamente limpios	3 cebollas cortadas en cuarterones

1. En una sartén sofria en el aceite los ajos, la coliflor y las zanahorias.
2. Agregue el adobo con los chiles, el vinagre, las especias, las hierbas y la sal.
3. Deje hervir cinco minutos, tapado.
4. Agregue las cebollas y deje hervir de tres a cinco minutos más.
5. Envase en caliente en un frasco previamente esterilizado, según las indicaciones.



## encurtidos

## Queso con vegetales

foto pág. 48

## INGREDIENTES

2/3 de taza de vinagre blanco	180 gramos de queso tipo Manchego, cortado en cuadrillos
1/2 taza de aceite de oliva	180 gramos de queso tipo Chihuahua, cortado en cuadrillos
3 cucharadas de azúcar	1/2 lata de aceitunas verdes, sin hueso
2 cucharadas de orégano entero	1/2 lata de aceitunas negras, sin hueso
2 cucharadas de perejil deshidratado	2 pimientos, uno rojo y otro verde, cortados en cuadrillos
1/2 cucharada de hierbas finas para sazonar a la italiana	1/2 taza de cebolla picada
1 cucharada de pimienta de cayena	
1/2 cucharada de sal	

1. En un recipiente mezcle el vinagre, aceite, azúcar, orégano, perejil, las hierbas finas, la pimienta y la sal. Tape y revuelva vigorosamente.

2. En otro recipiente mezcle los quesos, las aceitunas, los pimientos y la cebolla.

3. Vierta desde arriba la primera mezcla, tape y vuelva a agitar vigorosamente.

4. Vierta en un frasco previamente esterilizado, según las indicaciones y guarde en el refrigerador durante siete días.



consejo

Esta conserva también es una excelente botana acompañada de pan de ajo o cebolla. Puede servirse sobre una ensalada de varios tipos de lechuga. Dura hasta dos meses en el refrigerador.

## intercambio

## Salsa barbecue

foto pág. 48

## INGREDIENTES

8 chiles jalapeños sin semillas y picados	1 taza de café
5 cebollas picadas finamente	1/2 taza de vinagre blanco
1 1/2 tazas de salsa catsup	4 cucharaditas de chile piquín
2/3 de taza de salsa inglesa	8 dientes de ajo picados finamente
1/2 taza de azúcar morena	2 cucharadas de sal



consejo

Es una excelente salsa para acompañar pollo, hamburguesas o salchichas a la parrilla. En el refrigerador dura hasta 4 meses.

1. En un recipiente combine todos los ingredientes en el orden indicado.

2. En cuanto suelte el hervor, baje el fuego y deje cocinar durante 25 minutos.

3. Deje enfriar.

4. Divida la mezcla en cuatro partes y muele en el procesador de alimentos o en la licuadora (lo puede hacer en dos tiempos si tiene una licuadora de mayor capacidad).

5. Vierta la salsa en un frasco esterilizado según el procedimiento y deje reposar durante un día.

## De vino rojo

foto pág. 49

### INGREDIENTES

- 1/4 de cucharadita de mostaza
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 12 ramitas de albahaca, romero, tomillo y orégano, picados finamente
- 2 cucharadas de ajo finamente picado
- 1/8 de cucharadita de sal
- 3 cucharaditas de azúcar
- 2 tazas de vino rojo

1. Ponga todos los ingredientes dentro de un frasco previamente esterilizado siguiendo el procedimiento.
2. Conserve en un lugar fresco y seco.

## De frutas

foto pág. 49

### INGREDIENTES

- 3 tazas de moras o uvas
- 2 1/2 tazas de vinagre de vino blanco
- cáscara de 1 naranja, cortada en forma espiral

1. Lave las frutas y colóquelas en un tazón, desbárátelas con una cuchara de madera.
2. Viértalas en un frasco y agregue el vinagre. Tape y deje de tres a cuatro días en un lugar fresco, agitando de vez en cuando.
3. Cuele las frutas a través de un sedazo sobre una cacerola, y hierva durante 10 minutos.
4. Vierta el vinagre en un frasco previamente esterilizado según el procedimiento e introduzca las cáscaras de naranja.
5. Conserve en un lugar fresco y seco.

## De limón

foto pág. 49

### INGREDIENTES

- 3 ramitas de menta
- 1 diente de ajo
- el jugo de 1 limón
- 1/2 cucharada de semillas de cilantro
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 litro de vinagre blanco

1. Coloque dentro de un frasco previamente esterilizado siguiendo el procedimiento, todos los ingredientes.
2. Guarde en un lugar seco y fresco.

# intercambio

## De manzana

foto pág. 49

### INGREDIENTES

- 1/8 de cucharadita de clavos de olor, molidos
- 1/8 de cucharadita de pimienta recién molida
- 1 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 1 raja de canela
- 1 taza de jugo de manzana
- 1 taza de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de azúcar

1. Coloque todos los ingredientes dentro de un frasco previamente esterilizado según el procedimiento.
2. Conserve en un lugar fresco y seco.



## aceites

*Rojo y picante*

foto pág. 50

## INGREDIENTES

4 chiles rojos, secos  
 2 dientes de ajo  
 1 taza de cilantro lavado,  
 desinfectado y finamente  
 picado  
 2 cucharaditas de semillas de  
 comino  
 6 ramitas de orégano fresco  
 1 litro de aceite de oliva

1. Esterilice una botella siguiendo el procedimiento.
2. Coloque dentro del frasco todos los ingredientes, excepto el aceite.
3. Vierta éste poco a poco.
4. Conserve en un lugar fresco y seco.

*De nuez*

foto pág. 50

## INGREDIENTES

1 taza de nueces  
 2 tazas de aceite de maíz

1. Coloque las nueces sobre una charola.
2. Métalas en el horno precalentado a 200°C durante 10 minutos, o hasta que se doren. Déjelas enfriar y píquelas gruesamente.
3. Póngalas en un frasco previamente esterilizado siguiendo el procedimiento y agregue el aceite. Tápelos, cierre herméticamente y deje en un lugar seco y fresco durante una semana.
4. Cuele a través de una coladera o sedazo.
5. Vierta en otro frasco esterilizado y séllelo con un tapón.

*Tai*

foto pág. 50

## INGREDIENTES

2 ramitas de albahaca  
 1/4 de taza de cilantro lavado,  
 desinfectado y finamente  
 picado  
 2 ramitas de menta  
 2 dientes de ajo  
 2 rebanadas finas de jengibre  
 fresco  
 1 litro de aceite de oliva

1. Esterilice una botella siguiendo el procedimiento.
2. Coloque dentro del frasco los primeros cinco ingredientes.
3. Vierta el aceite.
4. Conserve en un lugar fresco y seco.

*De naranja  
y especias*

foto pág. 51

## INGREDIENTES

1/2 cucharadita de semillas de  
 cilantro  
 2 dientes de ajo  
 3 rebanaditas delgadas de  
 jengibre  
 1/2 cucharadita de clavos de  
 olor, molidos  
 - el jugo de una naranja  
 4 rajas de canela  
 1 litro de aceite de oliva

*intercambio*

1. Esterilice una botella siguiendo el procedimiento.
2. Ponga dentro del frasco los primeros seis ingredientes.
3. Vierta el aceite.
4. Guarde en un lugar seco y fresco.

## A la canela

foto pág. 51

### INGREDIENTES

- 4 rajas de canela
- 8 clavos de olor enteros
- 1 taza de aceite de oliva

1. Siga los pasos para esterilizar una botella.
2. Coloque la canela y los clavos y llénelos con el aceite.
3. Guarde en un lugar oscuro y fresco durante dos semanas. Cuele y vierta en la botella donde lo va a conservar.

## A las hierbas

foto pág. 51

### INGREDIENTES

- 2 ramitas de romero fresco
- 1 ramita de tomillo
- 2 dientes de ajo
- 2 ramitas de orégano
- 2 ramitas de mejorana
- 2 hojas de laurel
- 6 pimientas negras
- 1 litro de aceite de oliva

1. Esterilice una botella siguiendo el procedimiento.
2. Ponga dentro los primeros siete ingredientes y vierta poco a poco el aceite.
3. Conserve en un lugar seco y fresco.

## De mango

foto pág. 52

### INGREDIENTES

- 1/2 kilo de mangos verdes, pelados y cortados en trozos pequeños
- 100 gramos de cebolla rebanada muy finamente
- 3/4 de taza de vinagre
- 150 gramos de azúcar
- 150 gramos de pimentillo partido en trozos
- 50 gramos de pasitas
- 1 cucharada de canela
- 2 cucharadas de chile piquín
- 1/2 cucharada de pimienta negra
- 1/4 de cucharada de jengibre
- 2 chiles serranos picados

1. Coloque en un recipiente el mango y la cebolla.
2. Agregue el vinagre y el resto de los ingredientes. Deje hervir a fuego bajo.
3. Mueva continuamente hasta que el líquido se evapore y el chutney haya quedado reducido a pulpa.
4. Vierta el chutney aún caliente en los frascos esterilizados según el procedimiento. Cierre herméticamente cuando aún esté caliente, con tapas resistentes al vinagre.
5. Deje enfriar, etiquete y almacene.

## De ciruela

foto pág. 52

### INGREDIENTES

- 1/2 kilo de ciruelas sin madurar, peladas y cortadas en trozos pequeños
- 100 gramos de cebolla rebanada finamente
- 3/4 de taza de vinagre
- 150 gramos de azúcar
- 150 gramos de pimentillo partido en trozos
- 50 gramos de pasitas
- 1 cucharada de canela
- 2 cucharadas de chile piquín
- 1/2 cucharada de pimienta negra
- 1/4 de cucharada de jengibre
- 2 chiles serranos picados

1. Coloque en un recipiente las ciruelas y la cebolla.
2. Agregue el vinagre y el resto de los ingredientes.
3. Deje hervir a fuego bajo.
4. Mueva continuamente hasta que el líquido se evapore.
5. Viértalo aún caliente en frascos esterilizados según el procedimiento. Cierre herméticamente cuando el chutney aún esté caliente.



consejo

*Si la superficie del chutney se volvió seca y café. La tapa no ajustó al vacío, o el lugar en el que lo guardó es muy tibio.*



## chutneys

## De mango y tamarindo

foto pág. 53

## INGREDIENTES

- 1/4 de kilo de mangos verdes, pelados y cortados en trozos
- 1/4 de kilo de tamarindos pelados y sin hueso (puede ser pulpa comercial)
- 100 gramos de cebolla rebanada finamente
- 3/4 de taza de vinagre
- 150 gramos de azúcar
- 150 gramos de piloncillo partido en trozos
- 50 gramos de pasitas
- 1 cucharada de canela
- 2 cucharadas de chile piquín
- 1/2 cucharada de pimienta negra
- 1/4 de cucharada de jengibre
- 2 chiles serranos picados

1. Coloque en un recipiente el mango, el tamarindo y la cebolla.
2. Agregue el vinagre y el resto de los ingredientes.
3. Deje hervir a fuego bajo.
4. Mueva continuamente hasta que el líquido se evapore y el chutney haya quedado reducido a pulpa.
5. Vierta aún caliente en los frascos esterilizados según el procedimiento. Cierre herméticamente cuando aún esté caliente.



consejo

Si uno de los frascos el chutney se fermentó y en otro se llenó de moho. Esto se debe a que no lo guardó en un lugar fresco; o le faltó vinagre o azúcar; o le faltó espesar; o lo guardó en un frasco sucio.

## De kiwi

foto pág. 53

## INGREDIENTES

- 1/2 kilo de kiwis sin madurar pelados y cortados en trozos pequeños
- 100 gramos de cebolla rebanada finamente
- 3/4 de taza de vinagre
- 150 gramos de azúcar
- 150 gramos de piloncillo partido en trozos
- 50 gramos de pasitas
- 1 cucharada de canela
- 2 cucharadas de chile piquín
- 1/2 cucharada de pimienta negra
- 1/4 de cucharada de jengibre
- 2 chiles serranos picados

1. Coloque en un recipiente los kiwis y la cebolla.
2. Agregue el vinagre y el resto de los ingredientes.
3. Deje hervir a fuego bajo.
4. Mueva continuamente hasta que el líquido se evapore.
5. Viértalo aún caliente en los frascos esterilizados según el procedimiento. Cierre herméticamente cuando aún esté caliente.



consejo

El chutney es un excelente acompañante para carnes usándolo en forma de salsa. También puede comerse con galletas saladas con queso. Es una conserva que dura hasta cuatro meses en refrigeración.

## mermeladas

## De chabacano

foto pág. 54

## INGREDIENTES

- 1 1/4 kilos de chabacanos
- 1 limón
- 4 tazas de azúcar

1. Corte los chabacanos a la mitad y retire el hueso.
2. Colóquelos en un tazón de vidrio y rocíelos con el limón y el azúcar.
3. Tápelos y déjelos toda la noche.
4. Al día siguiente, parta diez huesos de los chabacanos con un cascanueces, y extraiga la almendra.
5. Pruébela y si está muy amarga, utilice solamente cinco.
6. Póngalas durante un minuto en agua hirviendo y píquelas finamente.
7. Coloque la fruta con su jugo en una cacerola y hiérvala durante 10 minutos a fuego fuerte.
8. Baje la flama y deje hervir 20 minutos más hasta que adquiera consistencia de mermelada.
9. Cinco minutos antes de terminar la cocción, añada las almendras picadas. Retire del fuego.
10. Deje reposar unos minutos y vierta en frascos calientes previamente esterilizados.
11. Séllelos.

## De fresa

foto pág. 54

### INGREDIENTES

- 1 kilo de fresas sin tallo,  
lavadas y desinfectadas
- jugo de 2 limones
- 2 tazas de azúcar

1. Ponga las fresas en un tazón de vidrio junto con el azúcar y déjelas reposar toda la noche.
2. Al día siguiente cuézalas con su jugo y el jugo de limón durante siete minutos.
3. Retire del fuego y deje reposar hasta el día siguiente.
4. Vuélvalas a poner en la lumbre y cocínelas cinco minutos más.
5. Viértalas en frascos calientes y esterilizados. Selle.

## De jitomate con especias

foto pág. 55

### INGREDIENTES

- 1 naranja
- 1 limón
- 2 kilos de jitomates rojos  
pelados, sin semillas y  
picados
- 1/4 de taza de vinagre de  
manzana
- 1 1/2 cucharaditas de canela
- 1 1/2 cucharadita de "all  
spice" (se vende en el pasillo  
de especias de las tiendas  
de autoservicio)
- 1/4 de cucharadita de clavo  
de olor
- 3 tazas de azúcar

1. Pele la naranja y el limón sin llegar a la parte blanca.
2. Corte las cáscaras en tiras muy delgaditas.
3. Retire con mucho cuidado la membrana blanca de las frutas y deséchelas.
4. Parta la fruta y póngala en una cacerola gruesa junto con los jitomates, las cáscaras de naranja y limón, el vinagre, la canela, el "all spice", clavo y azúcar.
5. Cuando suelte el hervor, reduzca la flama y déjelo destapado hasta que se consuma la mitad; esto tomará aproximadamente dos horas.
6. Mueva constantemente para que no se pegue.
7. Vierta en frascos calientes previamente esterilizados.
8. Selle.

## De zarzamora

foto pág. 55

### INGREDIENTES

- 1 kilo de zarzamoras  
lavadas y sin tallo
- 1 kilo de azúcar
- 1 limón

1. Desde la víspera, ponga la fruta y el azúcar en un tazón de vidrio.
2. Tápelos.
3. Al día siguiente ponga en una cacerola la fruta, su jugo y el de limón.
4. Hierva meneando constantemente hasta que el azúcar se disuelva. Aumente la temperatura y deje hervir de 20 a 25 minutos o hasta que alcance el punto de mermelada.
5. Vierta en frascos calientes previamente esterilizados.
6. Sélelos.

**intercambio**



## De manzana

foto pág. 56

### INGREDIENTES

- 2 ramitas de menta fresca
- 1 limón
- 1 kilo de manzanas partidas en 4
- 7 tazas de agua o sidra
- azúcar al gusto
- 1 chorrito de brandy

**1.** En un pedazo de manta de cielo, amarre las ramitas de menta y la ralladura de limón. Póngalo en un trasto no corrosivo junto con las manzanas y cinco tazas del agua o sidra.

**2.** Déjelo hervir a fuego suave meneando ocasionalmente durante 25 minutos o hasta que las manzanas estén suaves.

**3.** Coloque una manta de cielo esterilizada sobre una coladera también esterilizada que se apoyará sobre un tazón igualmente esterilizado.

**4.** Vierta la cocción sin exprimir hasta que escurra todo (esto toma de dos a tres horas).

**5.** Retire la manta de cielo con todo y la fruta y coloque ésta en una cacerola con el agua o sidra restante.

**6.** Ponga a hervir 20 minutos más.

**7.** Cuélelo a través de la manta de cielo como lo hizo anteriormente.

**8.** Una los dos jugos colados y mézclalos, aumentando la misma medida de azúcar.

**9.** Añada el jugo de limón.

**10.** Póngalo a hervir 10 minutos más, meneando hasta que el azúcar se disuelva y adquiera consistencia de jalea.

**11.** Retire del fuego y deje enfriar 10 minutos.

**12.** Vierta en frascos calientes previamente esterilizados.

**13.** Deje enfriar completamente.

**14.** Cubra cada frasco con papel encerado remojado en brandy y selle.

## De jitomate

foto pág. 56

### INGREDIENTES

- 1 kilo de jitomates firmes.
- 1 kilo de azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón

**1.** Pele los jitomates y córtelos en cuarterones.

**2.** Póngalos en una olla con el azúcar y déjelos toda la noche.

**3.** Al día siguiente, póngalos en el fuego bajo moviendo para disolver el azúcar.

**4.** Agregue el jugo de limón y siga moviendo y aplastando el jitomate sin llegar a hacerlo puré, sino a que tome una consistencia espesa.

**5.** Deje enfriar un poco la mezcla. Coloque en frascos previamente esterilizados y tibios.

**6.** Deje enfriar y tápe.

# intercambio

## De manzana y menta

foto pág. 56

### INGREDIENTES

- 1 1/2 kilos de manzanas
- 2 1/4 tazas de agua
- 1 1/2 kilos de azúcar
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 1/2 cucharadas de vinagre de yema
- 50 gramos de menta fresca

**1.** Pele las manzanas, quíteles el corazón y córtelas en rebanadas delgadas.

**2.** Cúbralas con el agua y póngalas al fuego hasta obtener la pulpa de la manzana.

**3.** Agregue el azúcar y el jugo de limón.

**4.** Regrese al fuego moviendo constantemente para evitar que se queme, deje hasta que se espesen.

**5.** Retire del fuego y deje enfriar.

**6.** Agregue el vinagre y la menta picada, revolviendo perfectamente.

**7.** Colóquelas en un frasco esterilizado y tibio.

## De blueberry

foto pág. 57

### INGREDIENTES

- 8 tazas de blueberries
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de jugo de naranja
- 1 cucharada de jugo de limón
- 60 gramos de pectina en polvo (se compra en tiendas especializadas)
- 4 1/2 tazas de azúcar

1. Revuelva la fruta con el agua y los jugos en una cacerola. Ponga a hervir de dos a tres minutos.
2. Enfríe.
3. Cuele la fruta sobre una manta de cielo esterilizada.
4. Mida tres tazas y media de líquido y vierta en una cacerola (si no completa la medida, añada agua).
5. Agregue la pectina y hierva meneando constantemente.
6. Añada el azúcar y deje hervir a fuego fuerte de dos a tres minutos.
7. Espume y vierta en frascos calientes previamente esterilizados.
8. Séllelos.

## De membrillo

foto pág. 57

### INGREDIENTES

- 8 tazas de membrillos cortados en trocitos, con todo y sus semillas
- 6 tazas de agua
- 3 tazas de azúcar

1. Ponga a hervir el membrillo con el agua en un trasto anticorrosivo.
2. Deje a fuego suave durante 45 minutos.
3. Cuele sobre una manta de cielo esterilizada, colocada encima de un tazón de vidrio esterilizado también.
4. Añada el azúcar y el líquido colado y hierva nuevamente sin dejar de menear hasta que quede una consistencia de jalea.
5. Vierta en frascos calientes previamente esterilizados.
6. Séllelos.

## De uva

foto pág. 57

### INGREDIENTES

- 3 1/2 tazas de jugo de uva natural, sin semillas
- 55 gramos de pectina (se compra en tiendas especializadas)
- 2 limones rebanados
- 3 tazas de azúcar

1. En una cacerola gruesa revuelva el jugo de la fruta con la pectina.
2. Déjelo hervir a fuego fuerte.
3. Agregue el azúcar y continúe meneando constantemente, sin tapar, durante un minuto o hasta que se disuelva el azúcar.
4. Añada el jugo de limón.
5. Retire la espuma y vierta en frascos calientes esterilizados previamente.
6. Séllelos.

# intercambio

## De fruta de la pasión

foto pág. 57

### INGREDIENTES

- 3 1/2 tazas de jugo de fruta de la pasión (de lata)
- 55 gramos de pectina en polvo (se compra en tiendas especializadas)
- 4 tazas de azúcar
- 1 limón

1. En una cacerola gruesa revuelva el jugo de la fruta con la pectina.
2. Deje hervir a fuego fuerte.
3. Agregue el azúcar meneando constantemente, sin tapar, durante un minuto o hasta que se disuelva el azúcar.
4. Añada el jugo de limón.
5. Retire la espuma y vierta en frascos calientes esterilizados previamente.
6. Séllelos.



## CONSEJOS

## Duraznos al brandy

foto pág. 58

### INGREDIENTES

1 1/2 kilos de duraznos semi maduros  
1 litro de agua  
1 1/2 kilos de azúcar  
1 1/3 tazas de cerezas en almíbar, partidas a la mitad



consejo

Utilice esta conserva como relleno de tartas o pays.

### PARA LA BOLSA CON ESPECIAS

En un paño de manta de cielo de algodón perfectamente lavado y seco, ponga lo siguiente:

- 1 vaina de vainilla
- 1 raja de canela
- 4 bolitas de cardamomo
- 4 clavos de olor, enteros

Amarre muy bien el paño para formar una bolsita.

1. Pele los duraznos.
2. Córtelos a la mitad o en rajitas y quíteles el hueso.
3. Ponga a hervir el agua y medio kilo de azúcar. Retire cualquier basura que pudiera tener el azúcar cuando hierva, reduzca el fuego y deje cinco minutos más para formar un almíbar.

4. Coloque los duraznos y póngalos a hervir nuevamente, reduzca el fuego y déjelos cinco minutos más.

5. Con una cuchara ranurada retire los duraznos del almíbar y déjelos enfriar.

6. Vierta dos tazas y media del almíbar y el resto del azúcar en una olla y agregue la bolsita de especias. Hierva sin dejar de menear hasta que el azúcar se disuelva y llegue a una temperatura de 104° C.

7. Deje enfriar un poco y agregue el brandy.

8. Retire la bolsa de especias.

9. Acomode las cerezas y los duraznos en el frasco esterilizado y añada el almíbar hasta llenar.

10. Agite los frascos para eliminar cualquier bolsa de aire y sélloselos.

## Limones

foto pág. 58

### INGREDIENTES

8 limones sin semillas, lavados  
8 cucharadas de sal de cocina  
- agua hirviendo



consejo

Se pueden usar después de tres semanas. Sirvalos con pollo, pescado o ensaladas.

# intercambio

1. Siga el procedimiento de esterilizado de los frascos.
2. Ponga una cucharada de sal de cocina en el fondo del frasco.
3. Corte siete limones longitudinalmente en cuarterones, pero sin separarlos.
4. En caso de que tengan más semillas, retírelas.
5. Ponga en cada limón una cucharada de sal y apriételo bien para que el jugo la absorba.

6. Acomode los limones en el frasco presionándolos para que no haya aire entre ellos.

7. Exprima el jugo del limón restante y añada una cucharada de sal de cocina.

8. Vierta el agua hirviendo hasta cubrir los limones y selle el frasco.

## Chabacanos con cerezas

foto pág. 58

### INGREDIENTES

120 gramos de orejones de chabacano, cortados a la mitad  
4 tazas de cerezas en mitades, sin hueso  
3 1/2 cucharadas de azúcar  
1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón  
2 tazas de agua

1. En una cacerola, ponga los orejones y mézclelos con las cerezas.
2. Añada los demás ingredientes.
3. Déjelos hervir a fuego lento, durante 20 minutos y retírelos.
4. Viértalos en el frasco esterilizado. Póngales papel encerado y tápelos herméticamente.



consejo

Sirvalos con helado de vainilla o con crema pastelera.

## Higos

foto pág. 58

### INGREDIENTES

1 kilo de higos semimaduros  
1 cucharada de sal  
1 cucharada de bicarbonato de sodio (grado alimenticio)  
4 tazas de azúcar

1. Retire el tallo de los higos y haga un corte en cruz en cada uno.
2. Colóquelos en un plato hondo de vidrio y cúbralos con agua fría añadiendo la sal. Mezcle bien hasta que la sal se disuelva y presione los higos hacia adentro del recipiente con algún otro para que se conserven bajo el agua. Déjelos toda la noche.
3. Al día siguiente, hierva suficiente agua en una olla y agregue el bicarbonato de sodio. Pase los higos sosteniéndolos con una cuchara ranurada.
4. Vuelva a hervir la mezcla y reduzca el fuego, déjela durante 25 minutos o hasta que los higos estén tiernos. Tenga a la mano una olla con

agua helada y de inmediato pase los higos y déjelos enfriar.

5. Mezcle el azúcar con media taza de agua en una olla y hierva meneando hasta disolver el azúcar, durante cinco minutos. Coloque los higos y déjelos toda la noche.

6. Al día siguiente ponga la mezcla a hervir, reduzca el fuego y deje durante dos horas y media o hasta que los higos estén transparentes.

7. Retire los higos con una cuchara ranurada y acomódelos en un frasco esterilizado.

8. Vuelva a hervir el líquido durante 10 minutos o hasta que tenga la consistencia de miel.

9. Vierta la mezcla al frasco y selle.

# intercambio



## Salsa de fresa

foto pág. 58

### INGREDIENTES

- 2 sobres de grenetina sin sabor
- 1 taza de agua
- 1/2 kilo de fresas lavadas, desinfectadas y molidas
- 1/2 taza de miel de maíz
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 2 1/2 tazas de azúcar

1. Diluya la grenetina en media taza de agua, en baño María.
2. Combine las fresas, el agua restante, la miel de maíz, el jugo de limón y la grenetina disuelta. Deje hervir. Baje el fuego y cuando suelte el primer hervor, añada el azúcar, deje 20 minutos más y retire.
3. Vierta en un frasco de vidrio previamente esterilizado, siguiendo las indicaciones.

# intercambio

consejo

Esta es una excelente salsa para pasteles a base de queso. Esta conserva dura un mes refrigerada, pero puede congelarse hasta un año.

## Peras al vodka

foto pág. 58

### INGREDIENTES

- 1 kilo de peras semimaduras, con toda y cáscara
- 1 vaina de vainilla
- 375 gramos de azúcar
- 1 litro de vodka

1. Lave las peras, séquelas y píquelas por todos lados con un palillo.
2. Acomode las peras en el frasco, siguiendo los pasos de esterilización.
3. Añada la vainilla y el azúcar. Llene con el vodka hasta cubrir las peras.
4. Selle el frasco y guarde en un lugar fresco y oscuro durante dos meses.
5. Agite de vez en cuando el frasco para que se disuelva el azúcar.



consejo

Sírvalo como postre con helado de vainilla.